

จิตตก

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๓

ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองขาว อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ถาม : ข้อ ๒๕๐๘. เรื่อง “ศรัทธาหาย”

กราบนมัสการหลวงพ่อกุญแจมือ ลูกมักจะไปสวดมนต์ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิที่วัดป่าไถ่บ้าน มีอยู่วันหนึ่งจิตลูกไม่สงบด้วยการนั่งสมาธิ จึงเปลี่ยนไปเดินจงกรมข้างนอกแทน หลังจากเดินจงกรมกลับมา นั่ง ลูกสังเกตเห็นพระที่นั่งสมาธิอยู่สัปหงก (ไม่ได้มีแค่คนเดียว และในโบสถ์จะปิดไฟเวลาภาวนาค่ะ) ลูกรู้สึกสะเพียใจมาก เพราะลูกถวายภัตตาหารวัดนี้เกือบทุกวัน แต่อีกใจก็รู้สึกเข้าใจว่าพระจะต้องตื่นตั้งแต่ตี ๓ ถึงตอนเย็นก็อาจจะอ่อนเพลียได้

หลวงพ่อกุญแจมือมีความเห็นอย่างไรคะ แล้วลูกรู้สึกแบบนี้ถูกผิดประการใดคะ และโดยปกติพระที่ปฏิบัติเคร่ง เวลามาภาวนากลางคืน แล้วนอนพักตอนกลางวัน ลูกต้องไหมคะ

ตอบ : นี่พูดถึงว่าศรัทธาหาย ศรัทธาหายไฉน ศรัทธาหาย หมายความว่า ศรัทธาที่วัดป่ามาก ลูกถวายภัตตาหารพระวัดนี้ทุกวันเลย ก็คิดว่าเราทำบุญกุศลๆ ก็หวังจะได้บุญกุศล เวลาเขาประพฤติปฏิบัติ แล้วไปนั่งกับเขาด้วย เห็นพระนั่งสัปหงก แล้วไม่ใช่คนเดียว รู้สึกจิตตกหมดเลย

รู้สึกจิตตก แบบว่า ทำบุญทำกุศลแล้วก็ตั้งความปรารถนาว่าพระที่ฉันอาหารแล้วจะต้องประพฤติปฏิบัติเป็นพระอรหันต์ พระที่ฉันอาหารแล้วปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เราอยากจะส่งเสริมไหม อยากส่งเสริมพระที่ทำคุณงามความดี แล้วพระที่ประพฤติปฏิบัติเป็นธรรมๆ เนื่อนาบุญๆ เวลาเราหว่านพืชลงไปแล้วเราก็อยากได้เนื่อนาที่ดี แล้วเราไปประพฤติปฏิบัติที่วัดนั้นแล้วเห็นพระนั่งสัปหงก มันเหมือนเราทำบุญกุศลเพื่อถวายภัตตาหาร แล้วท่านฉันแล้วมันต้องนั่งตัวตรงสิ แล้วท่านฉันแล้วท่านต้องปฏิบัติดีปฏิบัติชอบสิ ทำไมมานั่งสัปหงก จิตตกหมดเลย

เวลาจิตตกๆ เห็นไหม เวลาพระในเมืองไทย ๔ แสนกว่าองค์นะ เวลาบวชเวลาสึกไปแล้วเวลา ๔ แสนกว่าองค์มันก็ต้องมีทั้งดีและไม่ดีปนกัน ถ้าสิ่งที่ดีๆ ดียอด ดียอดก็เหมือนหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น เวลาครูบาอาจารย์ดีสุดยอดเลย อย่างนั้นเวลาคนจะทำบุญนะ ต้องเข้าไปหาท่าน เวลาสมัยที่หลวงตาท่านเล่าให้ฟัง ทางเดินไม่มีก็ต้องจ้างเกวียน จ้างเกวียนเข้าไป เฉพาะต้องพยายามชวนขวายเป็นเพื่อจะหว่านพืชของเราไง นั่นนะเป็นความจริง

เป็นความจริง เห็นไหม ๒๔ ชั่วโมง กลางคืนเทศนาว่าการเทวดา อินทร์ พรหมนุณะ กลางวันเวลาดูแลพระ อบรมพระ จนเป็นธรรมทายาทมาๆ กองทัพธรรม กองทัพธรรมที่มีคุณธรรมในหัวใจสุดยอด แล้วเราก็ปรารภเป็นอย่างนั้น

ชาวพุทธเราทุกคนปรารภอยากจะได้พบองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อยากจะได้เกิดพร้อมองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ขณะพบองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราได้ประพฤติปฏิบัติสิ่งใดไปหรือไม่

มีในพระไตรปิฎกมากมาย พวกเดียรถีย์นิครนถ์ ฝ่ายตรงข้ามพระพุทธศาสนานะ เขาเกิดพร้อมเลย เขาสร้างเวรสร้างกรรม เขาจองเวรจองกรรม เขาจ้างคนไปด่า เขาจ้างนายธนูไปยิงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเลย เวลาคนเกิดแล้วมันจิตใจตาร้อน เกิดแล้วมันไม่เห็นด้วยมากมาย แต่เวลาเรามีศรัทธามีความเชื่อในพระพุทธศาสนา เราคิดของเราอย่างนี้

นี่ก็เหมือนกัน พอเห็นแล้วศรัทธาหายหมดเลย

ถ้าศรัทธาหายนะ ศรัทธาส่วนศรัทธาณะ เวลาศรัทธาหาย มันก็สามัญญสำนักเราหายนั่นแหละ ศรัทธาของเรา ถ้าเรามีศรัทธาคือเรามีตัวตนของเรา เพราะมีตัวตนของเรา เราถึงมีศรัทธา แล้วศรัทธาเราหายไป ตัวตนเราไปไหน ความมุ่งมั่นในความใฝ่ดีของเราหายไปไหน

ความมุ่งมั่นความใฝ่ดีของเรามันต้องอยู่กับเรา แล้วเราทำคุณงามความดี ทำคุณงามความดี ถ้าสิ่งที่เราส่งเสริมนั่นท่านประพฤติปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ บุญกุศลเรามันต่อเนื่องขยายใหญ่โตขึ้นไป แต่ถ้าทำคุณงามความดีไปแล้ว ความดีก็เป็นบุญกุศลของเรา แล้วถ้าสิ่งที่เราทำไปแล้วมันไปตาลยอดด้วน มันเป็นเรื่องที่จนตรอกนั่น มันก็กรรมของสัตว์

เราต้องการปรารถนาให้คนเป็นคนดีทั้งสิ้น แต่คนเป็นคนดีเขาต้องมีอำนาจวาสนาของเขานะ การประพฤติปฏิบัติ การภาวนามั่นงายที่ไหน มันแสนยากๆ แล้วแสนยากต้องคนที่มีอำนาจวาสนาด้วย มีอำนาจวาสนา เวลาประพฤติปฏิบัติแล้วมันไม่หลงผิดใจ จิตเป็นสมาธิิดน้อยมันว่าเป็นพระอรหันต์นะ พระอรหันต์อะไรแค่จิมๆ อย่างนั้นนะ เดียวมันก็คลายออก

พอจิตสงบระงับขึ้นมา มีครูบาอาจารย์ท่านคอยส่งคอยเสริม คอยกระตุ้นเข้าไป หลวงปู่มัน “จิตเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร” ตรวจสอบตลอด

หลวงตาท่านเล่าให้ฟัง ถ้าพระองค์ไหนปฏิบัติมีแนวทางนะ จี้เลย ถ้าพระองค์ไหนไม่มีโอกาส ท่านบอกเลย เหมือนเด็กน้อย บังคับให้ทำงานเกินไปมันก็เหน็ดเหนื่อยเกินไป มันก็น่าสงสาร เด็กน้อย เด็กน้อยมันก็เป็นเด็ก เด็กวันยังค่ำมันไม่เติบโตขึ้นมา เวลามันเติบโตขึ้นมาๆ ยิ่งให้งานมากขึ้น ยิ่งให้รับผิดชอบสูงขึ้นๆ นี่เวลาครูบาอาจารย์ที่ติงถามไป

นี่พูดถึงว่าเวลาจิตตก สิ่งที่เป็นอย่างนั้นมันก็เป็นอย่างนั้น ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้ว เรามีโอกาสทำบุญกุศลนะ เราได้ถวายภัตตาหารพระวัดนี้ทุกวันเลย เราก็ส่งเสริมของเรา แล้วถ้าอยู่ในศีลในธรรมก็สาธุแล้ว พระที่อยู่ภายในศีลในธรรมนะ นั่นเป็นพระที่ดีแล้วละ แต่ถ้าพระที่ประพฤติปฏิบัติสมความปรารถนา พระที่ปฏิบัติได้ทุกข้อได้ นั้นสุดยอด

แล้วที่ปฏิบัติได้ส่วนใหญ่แล้วท่านจะเก็บเจียบไว้ก่อน เก็บเจียบไว้ก่อนเพราะอะไร เพราะกิริยาภายนอกมันก็เหมือนเรานี่แหละ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นก็พระธรรมดานี่แหละ แต่จิตใจท่านสูงส่ง พระอรหันต์ก็มีมนุษย์นี่แหละ เป็นพระธรรมดาๆ นี่แหละ แล้วเวลาพระธรรมดา ท่านอยู่ในศีลในธรรมแล้วมีคนเชื่อถือ คนเชื่อถือแล้ว

พระที่เราจะรู้ว่าดีหรือเลว เวลาท่านแสดงธรรม เวลาพูดออกมางหรือฉลาด ออกมานี้หมดแหละ

ฟังเทศน์ฯ ไอ้โฮ! เราฟังเทศน์ โทษนะ ฟังไม่ได้ เราฟังได้แต่หลวงตานะ ปี ๑๐๓.๒๕ ขนาด ๑๐๓.๒๕ องค์ขึ้นมาเทศน์ยังจะปิดเลย มันฟังไม่ได้ มันฟังไม่ได้คือว่ามันมีช่องโหว่ มันพูดแบบหน่อมแน้ม มันพูดไม่มี คนมีสาระ คนฉลาดพูดอย่างนั้นหรือ คนฉลาดพูดต้องมีเหตุมีผล มีหลักการ

พูดออกมาซะ มันน้ำท่วมทุ่ง ไม่มีเนื้อหาระ แล้วเวลาจะเป็นเนื้อหาระก็บิดเป็นไปเสียอีก ขนาดว่าองค์อื่นเราปิดเลยนะ แต่ถ้าเป็นหลวงตาเราฟัง มันฟังแล้วมันรื่นเริงใจ แต่ถ้าเป็นองค์อื่นปิดทิ้งเลย มันรับไม่ได้

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าปฏิบัติมันไม่ง่าย แต่มันก็ไม่สุดวิสัยของมนุษย์ใจ ฉะนั้น สิ่งที่ว่าส่งเสริมมันก็ส่งเสริม เราทำของเรา

เขาเรียกจิตตก จิตตกๆ เห็นไหม เวลาจิตมันเสื่อมเราก็พัฒนาขึ้นมา คำว่า “ศรัทธา” ใครจะมาแย้งชิงของเราไม่ได้ ในวงการสงฆ์เขาบอกว่าศรัทธาไทยๆ ไร แล้วพยายามแสดงตนให้เป็นดาวเด่นใจ เพื่อจะขโมยศรัทธา ศรัทธาขโมยหัวใจ

เวลาเราพูดถึงเมื่อก่อนที่เราออกไปต่อต้าน ไปโต้แย้งกับพระ เขาบอก “หลวงพ่อกำลังทำอะไร”

เราบอกเลย ทำเพื่อให้ชาวพุทธเอาหัวใจของชาวพุทธไว้ในอกของตน ไม่ใช่เอาใจไปฝากไว้กับเปรตกับผีข้างนอก

แต่ถ้าเป็นครูบาอาจารย์ที่ดีงามฝากได้ รัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราฝาก รัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่สิ่งที่เราไปเห็นว่าพระที่เราส่งเสริมอยู่นั่งสัปหงกโง่งง นั่นกรรมของสัตว์ นั่นเป็นสิทธิของเขา

ทุกคนต้องการใช้ความโง่โง่ ใช้ความเส่อโง่ โง่สัปหงกใครเห็นแล้วใครก็รับไม่ได้ โง่โง่ ถ้าเขารู้ตัวเขาไม่ทำหรอก เขาก็ไม่ต้องการให้ใครมาเห็นความผิดพลาดของเขา ให้ใครมาเห็นความอ่อนแอของเขา แต่เพราะว่ามันสุดวิสัยใจ สุดวิสัยคือว่าไม่มีหลักใจ ไม่มีสัมมาสมาธิในจิตของตน

ถ้ามีสัมมาสมาธิในจิตของตนมันจะตั้งมั่น แน่วแน่เลยละ แล้วจิตลงสงบ ถ้าเป็นอย่างนั้นมันก็เป็นบุญกุศลของเขา เขาก็มีความสุขของเขา เขาก็จะเอาสัมมาสมาธินี้มาอบรมบ่มเพาะสอนพวกเรา แต่ถ้าสัปหงกโง่งงมันก็กรรมของสัตว์ ไม่มีใครอยากจะใช้ความผิดพลาดของตนหรอก แต่เราเจอแล้วเราก็เก็บไว้ในใจ

เราก็ปรารถนาดี ทุกคนปรารถนาดีอยากให้พระด้วยกัน อยากให้นักปฏิบัติด้วยกันบรรลุธรรมทั้งนั้นนะ แต่ถ้าบรรลุธรรมมันก็ต้องบรรลุธรรมตามความเป็นจริง ตามความเป็นจริงถ้ามันบรรลุธรรมที่มีคุณสมบัติของมัน หินก็คือหิน พลอยก็คือพลอย เพชรก็คือเพชร มันมีค่าแตกต่างกัน มันเป็นแร่ธาตุเหมือนกัน มีน้ำหนักเท่ากัน แต่คุณค่ามันแตกต่างกัน

นี่ก็เหมือนกัน หัวใจของคนถ้ามันมีคุณภาพมากน้อยแค่ไหน มันก็มีคุณภาพอย่างนั้น ถ้าคุณภาพอย่างนั้นแล้ว ถ้ามันเป็นจริงแล้ว เพชรมันจะทำให้ตัวเองเป็นหินไม่ได้หรอก หินก็ทำตัวเป็นเพชรไม่ได้หรอก

นี่เหมือนกัน เวลาเป็นหินก็อวดเป็นเพชร อวดว่าฉันดีงาม ฉันสุดยอด เวลาเปิดออกมาหินทั้งนั้นเลย ไม่มีอะไรเป็นขึ้นเป็นอัน แต่ถ้าเป็นขึ้นเป็นอันนะ

นี่พูดถึงว่าถ้าจิตมันตก เขาบอกว่า ลูกสะเทือนใจมาก เห็นพระแล้วพระท่านเป็นอย่างนั้นนะ เราก็คิดว่าท่านทำงานกลางวัน ท่านอาจจะเพลียมาอะไรมา

นั่นเป็นเรื่องของเขา

เวลาสำคัญๆ เวลาท่านเทศน์ เวลาเทศน์อบรมปมเพาะก็เทศน์ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามันก็ต้องท่องจำ เวลามันเป็นสัญญา สัญญาเดี่ยวนั่นก็เลอะเลือน

แต่ถ้าเป็นความจริงนะ หลวงตาท่านพูดไป หัวใจท่านเหมือนน้ำอมฤตธรรม ไม่มีวันหมดวันสิ้น เมื่อไหร่ก็ได้ ที่ไหนก็ได้ เมื่อไหร่ก็ได้ ออกมาจากใจพรั่งพรูเลย เพราะธรรมะมันออกมาจากใจ

แต่เทศน์ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศน์ออกมาจากสมอง จำมา แล้วเวลาเทศน์ เทศน์โดยปฏิภาณของตน ถ้าจำมามันก็จำของครูบาอาจารย์มา มันซ้ำแล้วซ้ำเล่า มันพูดแต่ซ้ำเดิมๆ เดี่ยวนั่นก็คลาดเคลื่อน นี่พูดถึงว่าถ้าเป็นพระทั่วไปนะ

ฉะนั้นบอกว่า สิ่งที่เขาจิตตกหมดเลย

เราก็ต้องย้อนกลับมาว่า เราจะเอาไม้บรรทัดเราไปวัดคนอื่นไม่ได้ มันเป็นวาสนาของคน แล้ววาสนาของคนนะ คนที่ติงามเขาก็พยายามทำดีของเขา เราก็ส่งเสริมถ้าเขาทำดี ถ้ายังอยู่ในศีลในธรรมนะ ในศีลก็ดูกันได้ ถ้าอยู่ในศีลในธรรม ยังเป็นพระอยู่ เราก็ส่งเสริมทั้งสิ้น

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าฝากศาสนาไว้กับบริษัท ๔ บริษัท ๔ แต่ถ้ามันเป็นความจริงติงาม เราก็สาธุนะ

นี่เขาบอกว่า สิ่งที่เขาบอกอย่างที่ว่า ที่เขาคิดอย่างนั้นมันถูกต้องหรือไม่

เราเห็นแล้วเราก็สังเวชใจ เวลาหลงตาเวลาทันทุด ถ้าทันทุดพระๆ บางทีดูไม่ได้เลย ถ้าดูไม่ได้ เราก็หลบหลีกของเราเอง

นี่พูดถึงว่าถ้าศรัทธามั่นหมายนะ คำว่า “ศรัทธามั่นหมาย” จริงๆ แล้วคือหัวใจเราหาย ถ้าเราเอาหัวใจเรากลับมาไว้ในอกของเรามันจะหายไปไหน มันไม่หาย

จิตตก จิตตกเราก็กลับพื้นมาให้จิตมันเป็นปกติขึ้นมา ถ้ามันจิตตก เห็นไหม เหมือนชาวพุทธที่ทะเลียนบ้าน ชาวพุทธที่ไปวัดไปวา ชาวพุทธที่ประพฤติปฏิบัติมันเข้มข้นไปแต่ละชั้นๆ ขึ้นไป

จิตของเราถ้าเรามีความมั่นคงในพระพุทธศาสนา แล้วเราถวายภัตตาหารวัดนี้ ก็คิดว่าวัดนี้พระจะปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แต่เวลาภาวนามาแล้วมันยังไม่มีผลงานขึ้นมา เราก็คิดว่าเราลงทุนลงแรงไปเยอะไ

แต่ลงทุนลงแรงนี้เราลงทุนลงแรงไว้ในพระพุทธศาสนา ทานเป็นทาน ศีลเป็นศีล ภาวนาเป็นภาวนา สมบัติของท่านเป็นสมบัติของท่าน สมบัติของเราเป็นสมบัติของเรา แล้วเราพยายามฟื้นฟูหัวใจของเราขึ้นมา พอเราฟื้นฟูหัวใจของเราขึ้นมา เราจะมองในแง่มุมที่ดีของท่าน แง่มุมที่ว่า วัดข้างบ้านเราก็ยังมีพระอยู่นะ ถ้าวัดบ้านเราวัดร้าง เราไม่มีโอกาสได้ทำบุญเลย

นี่พูดถึงว่าถ้าจิตมันตกนะ เราฟื้นฟูกลับมา แล้วเวลาสิ่งที่จริงเป็นจริงขึ้นมาแล้ว องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนไว้ อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราประพฤติปฏิบัติแล้วปัญญาของเราเกิดขึ้น เรามีอำนาจวาสนามากขึ้น มันก็จะเป็นสมบัติของเราไป แล้วเวลาพระที่ท่านปฏิบัติก็เป็นสมบัติของท่าน

ฉะนั้น เวลาที่ปฏิบัติแล้วถ้าเป็นธรรมแล้ว จากใจดวงหนึ่งสู่ใจดวงหนึ่ง ใจดวงนั้นจะเป็นประโยชน์มาก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้พระองค์เดียว หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นแต่ละองค์ โรงงานใหญ่ หลวงตาท่านชมว่าโรงงานใหญ่ที่ผลิตพระอรหันต์ ผลิตพระอรหันต์ แล้วพระอรหันต์มันก็เป็นศรัทธาความจริง ธรรมดานี้แหละ มันจะเป็นพระอรหันต์ก็เป็นทีในใจนั้น ถ้ามีคุณธรรมในใจดวงนั้น ท่านมีความสุขของท่านก่อน

วิมุตติสุขๆ พระอรหันต์ต้องมีวิมุตติสุข วิมุตติสุขแล้วมันจะมั่นคงในใจดวงนั้น มันไม่แรดพล่านๆ หวอก ไฉนพระอรหันต์ตลาด แรดไปทั่ว พระอรหันต์อะไร

พระอรหันต์เขาสงบระงับ อยู่วัดอยู่วาเป็นแบบอย่าง เป็นแบบอย่างสมณสาธูป เป็นแบบอย่างให้หมู่คณะ เป็นแบบอย่างให้พระในเณรที่ได้ยึดเป็นหลักการ แล้วถ้าพระเณรที่มันมีหุมีตามันก็ชอบ ถ้าพระนี้ไม่มีหุมีตามันก็อยากจะแรดๆ ไปกับเขานั้นแหละ มันชอบ มันสนุกไปบวชสนุก บวชเอาครีกครั้น ไม่ได้บวชเอาคุณธรรม ถ้าบวชเอาคุณธรรม จบ

ถาม : ข้อ ๒๕๐๙. เรื่อง “ผลภาวนา”

กราบพ่อแม่ครูจารย์ครับ ผมพยายามทำความเข้าใจแล้วฝึกหัดใช้ปัญญาพิจารณา แยกแยะไปเรื่อยๆ จนเหลือแต่ตัวรู้ว่า ชันธ์ ๕ ไม่ใช่เรา จิตก็ไม่ใช่เรา ทุกข์ก็คือทุกข์ เพียงแต่ตัวรู้เท่านั้นที่ไปรับรู้มัน ทั้ง ๓ อย่างนี้แยกออกจากกันชัดเจน แต่มันก็ยังรู้สึกสงสัยอยู่ เพราะไม่เชื่อ แต่ก็ไม่รู้ว่าสงสัยเรื่องอะไร เพราะพิจารณาแยกแยะมันออกจากกันแล้ว ไม่มีเรา มีแต่ตัวผู้รู้ที่ไปรับรู้สิ่งนั้น ขอคำชี้แนะจากพ่อแม่ครูจารย์ครับ ผมจะพิจารณาอย่างไร

ตอบ : นี่พูดถึงแยกชันธ์ ๕ แยกชันธ์ ๕ เวลาทำความเข้าใจเข้ามา ถ้าใจมันแยกชันธ์ ๕ ได้ มันแยกได้จริงๆ นะ ถ้ามันแยกได้จริงๆ มันก็จะรวมลง

เราทำพุทโธๆ จิตสงบขึ้นมา นี่สมาธิธรรม นี่ได้ตัวสมาธิเลย จิตเป็นตัวจริงเลย เป็นสมาธิธรรม มันก็มีสุขอื่นใดเท่ากับจิตสงบไม่มี เวลามันออกฝึกหัดใช้ปัญญา ถ้ามันจับต้องมัน

ได้แล้วมันแยกแยะของมัน ชันท์ & ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ชันท์ & ชันท์ & ไม่ใช่ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่ชันท์ & โดยข้อเท็จจริงมันเป็นอย่างนั้น

แต่โดยข้อเท็จจริงโดยทฤษฎีแยกกันอย่างนั้น แล้วถ้าเป็นปุถุชน ชันท์ & เป็นเรา เราเป็นชันท์ & เพราะเราคิดเอง เราตัวเอง เราสุขเอง เราทุกข์เอง นี่ชันท์ & เป็นเรา เราเป็นชันท์ & เพราะชันท์ & นี่เป็นความรู้สึกนึกคิด แล้วมีความอยากของเรา เป็นเราๆ ชอบไม่ชอบนี่เป็นเราๆ ชันท์ & เป็นเรา เราเป็นชันท์ & โดยธรรมชาติของมัน

แล้วเวลาเราทำความเข้าใจเข้ามาแล้ว ถ้าเราจับชันท์ของเราได้ เราจับรูปของจิตได้ แล้วเราพิจารณาของเรานะ ชันท์ & ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ชันท์ & พิจารณาไป มันก็พิจารณาไปโดยสัญญาใจ เวลาพิจารณาโดยสัญญาก็เข้าใจหมดใจ

“มันเหลือแต่ตัวรู้”

เหลือตัวรู้ ก็จับตัวรู้นั้นพิจารณา ตัวรู้มันก็คือชันท์ & ชันท์ & ก็คือชันท์ & ชันท์ & มีหยาบ มีกลาง มีละเอียด ในชันท์ & ก็มีชันท์ & พิจารณาซ้ำพิจารณาซากนะ แล้วกลับมาพุทโธ เวลาเอาความจริงขึ้นมามันต้องกลับมาพุทโธ

เวลาพิจารณาไปแล้ว ถ้ามันพิจารณาชันท์ & เป็นชันท์ & เห็นไหม เขาบอกว่า เวลาพิจารณาจนเหลือแต่ผู้รู้ ชันท์ & ไม่ใช่เรา จิตก็ไม่ใช่เรา ทุกข์ก็คือทุกข์ จิตไม่ใช่เรา ทุกข์ก็ไม่ใช่เรา ชันท์ & ไม่ใช่เรา จิตก็ไม่ใช่เรา ทุกข์ก็ไม่ใช่เรา เหลือแต่ตัวรู้เท่านั้น มันรับรู้ทั้ง ๓ อย่างนี้แยกออกจากกันชัดเจน

มันรับรู้ ๓ อย่างนี้ ๓ อย่างนี้เวลามันทำงาน เวลาอารมณ์คนต่างๆ ปุถุชนคนหนาสามัญสำนึกเวลาคิดออกไปมันสมมุติแบบอย่างนี้ มันสมมุติแบบ แต่มันเป็นเนื้อเดียวกันหมดเลย

เวลานักประพฤติปฏิบัติทำความเข้าใจเข้ามาก่อน พอใจสงบแล้วถ้าจับต้องได้ พอมันแยกแยะ มันก็แยกแยะออกไป เวลาถ้ามันแยกแยะได้ เวลามันแยกได้มันก็สงบลง พอแยกได้มันก็สงบไป พอสงบขึ้นมา นี่ความสุขขั้นของปัญญา เดียวก็กลับมาอีกแล้ว เพราะธรรมชาติความคิดมันเกิดดับตลอดเวลา

แล้วความคิดเกิดดับตลอดเวลา ก็จับแล้วพิจารณาซ้ำ ถ้าพิจารณาซ้ำ ซ้ำๆ ไปเพื่ออะไร ซ้ำแล้วมันจะชัดเจนขึ้น แยกได้ง่ายขึ้น แยกได้ดีขึ้น แล้วมันต่างคนต่างอยู่ได้จริงขึ้น แต่มันไม่ขาดนะ มันไม่ขาด

ไม่ขาดแล้วทำอย่างไรละ ขอคำแนะนำให้ทำอย่างไร

กลับมาพุทโธก่อน กลับมาพุทโธ กลับมาทำสมาธิให้มันคง

หลวงตาเวลาท่านสอนนะ ชันธ ๕ เป็นที่ลับของจิต ลับชันธ ๕ ลับให้จิตมันคมกล้า ที่ลับไฉ่ ลับชันธ ๕ ก็พิจารณาไฉ่ พิจารณาชันธ ๕ ไฉ่ แล้วถ้าเวลาพิจารณาชันธ ๕ สิ่งที่เราพิจารณาไปมันมีความคมใหม่ มันมีความชัดเจนใหม่

แล้วมันไม่มีคม ไม่มีความชัดเจนเพราะอะไร

เพราะสมาธิมันพิจารณาบ่อยๆ พิจารณาจนเป็นแค่พิธีไฉ่ ก็เคยคิด เคยทำ เคยได้ ไม่ใช่ เคยคิด เคยทำ เคยได้ มันเคยไปแล้ว แต่ถ้าปัจจุบันนี้ คิดเดี๋ยวนี้ เป็นเดี๋ยวนี้ แยกได้เดี๋ยวนี้

ถ้ามันคิดเดี๋ยวนี้ แยกได้เดี๋ยวนี้ นี่ใครๆ ก็แยกได้ แต่ถ้าเวลามันจะสมุจเฉท เวลามันขาดขาด จิตเป็นจิต ทุกข์เป็นทุกข์ ชันธเป็นชันธ จิตเป็นจิต ทุกข์เป็นทุกข์ แยก

แล้วแยกอย่างไร มันจะแยกออกไปอย่างไร

นี่เพราะแยกได้ เพราะอะไร เพราะหลวงตาท่านเทศน์ไว้เยอะแยะ ท่านเทศน์ไว้มากมาย มหาศาล แต่ท่านเทศน์ไว้มันเป็นความจริงในใจของท่าน เวลาเราพิจารณามันเป็นความจอมปลอมในใจของเราเอง ความจอมปลอมในใจของเราแต่คิดให้เป็นแบบนั้นก็คิดได้

เราไปเห็นอะไรก็แล้วแต่ที่เขาเคยทำแล้ว เราทำซ้ำก็ทำได้ แต่ของเรามันจอมปลอม ของปลอมเพราะจิตเรามันปลอม แต่ของคนที่เขาทำได้ คิดได้ นั่นของเขา

นี่ก็เหมือนกัน หลวงตาท่านเทศน์ว่าการมามากมายมหาศาล แล้วเราก็จับเอาเป็นหลัก เป็นเกณฑ์ได้ แล้วเราก็ทำให้เป็นอย่างนั้นได้ แต่ของเรามันยังไม่เป็นของเราเอง

ถ้าเป็นของเรานะ อย่างที่ว่า เราชมอยู่อันหนึ่งเท่านั้นแหละ “แต่มันก็ยังรู้สึกสงสัยอยู่ เพราะไม่เชื่อ”

ถูกต้อง มันยังสงสัยอยู่ คนเรามันมีความสงสัย มีความเคลือบแคลงอยู่ในใจ แต่คนที่ไม่เอาไหน คนที่เห็นแก่ตัว “มันใช่ มันใช่ เหมือนเลย เหมือนหลงตาเบี๊ยะเลย” แล้วเวลา ๙ ประโยค ๑๐ ประโยค เทศน์ธรรมะของพระพุทธเจ้าเบี๊ยะเลย แต่เขาได้อะไร

ผู้ที่ศึกษามา ภาคปริยัติเขาเรียนจบ ๙ ประโยค แล้วเวลาเขาพูดบาลีเบี๊ยะเลย มีที่นำไปชัดเจน ของพระพุทธเจ้าเบี๊ยะเลย...ปริยัติ จำเขามา จำขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มา ของตัวเองไม่มีอะไรหรอก

ถ้าของตัวเองมีอะไร อย่างเช่นหลงตาพระมหาบัว ชัดเจน เวลาท่านสิ้นกิเลสไป พระพุทธเจ้ารู้ได้อย่างไรหนอ พระพุทธเจ้ารู้ได้อย่างไร พระพุทธเจ้ารู้ได้อย่างไร แต่เรารู้ ถ้ารู้ แล้วมันมีอะไรแตกต่างกัน ถ้าอย่างนั้นนะชัดเจน นี่สมบัติของท่าน

สมบัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือหลงตาพระมหาบัวท่านเรียนเป็นมหา มา นั่นคือสมบัติของพระพุทธเจ้า เรียนของพระพุทธเจ้ามา แล้วไปหาหลงปุ้ม หลงปุ้ม อบรมปุ้มเพาะ คุ่มครองดูแล ทั้งคุ่มครอง ทั้งดูแล เวลาผิดพลาดก็ตั้งกลับ เวลาหลงไหลก็ตั้งกลับ เวลาหลงไป พยายามทำให้ฟื้นตัวขึ้นมา ท่านคุ่มครองดูแลจนเป็นจริงของท่านนะ นี่เป็นจริงของท่าน

พอเป็นจริงขึ้นมา หลงตาท่านพูดไป ตอนที่ไปอยู่ที่หนองผือ นะ บ้านผือนะ เวลาจิตมัน เสวยอารมณ์แล้วมันปล่อย เอ๊ะ! อย่างนี้ไม่ใช่พระอรหันต์หรือ เวลาปล่อยมันก็ว่างนะ ว่างๆ ว่างๆ เวลามันปล่อย เวลาปล่อยมันว่างเลย เอ๊ะ! เอ๊ะ! อย่างนี้ไม่เอา เพราะเอ๊ะ! คือสงสัย

ท่านบอกเลย ภาคปริยัติที่เรียนมากก็มีคุณประโยชน์ตรงนี้ ตรงที่ท่านจะไปแล้ว จะหลงแล้วไง แต่มันเอ๊ะ! พอเอ๊ะ! มันไม่เอา ถ้าบอกว่าใช่ เราเป็นพระอรหันต์ จบเลย ติดอยู่นั่นแหละ แล้วจะไม่มีหลงตาพระมหาบัวมา

แต่นี้พอ เอ๊ะ! ไม่ใช่ ไม่ใช่ไม่เอา ไม่เอา เอาใหม่ ท่านสงสัยของท่านอย่างนั้นไง ท่านก็ พลิก

ถ้าเราเป็นคนที่มิบุญนะ มันจะตรวจสอบ มันจะหาความผิดของตน นักปราชญ์พยายาม
จับผิดตนเอง ไม่จับผิดคนอื่น พยายามจับผิดตนเอง แล้วถ้าตนเองผิดแล้วแก้ไข นั่นคือ
นักปราชญ์ ใ้ฉนี้ของเรามันปราศจาก ปราดจนปราดเบื่อง จนไม่มีอะไรเป็นขึ้นเป็นอันไ

ฉะนั้น ที่ชมก็ชมที่ว่า “แต่ยังรู้สึกว่ายังสงสัยอยู่ เพราะไม่เชื่อ”

เพราะไม่เชื่อสิ ก็เลสมันมีอยู่ มันกวนใจ เพียงแต่โดยทั่วไปแบบว่าเคลม เคลมละเมอ
เพื่อพัก เป็นขั้นนั้น เป็นขั้นนี้ เป็นขั้นนั้น พฤติกรรมเรดแพลส์ๆ อยู่อย่างนั้นนะ ขั้นอะไร

ถ้าเป็นจริง คุณได้เลยครูบาอาจารย์ท่านอยู่มีความสุขนะ ในใจของท่านมันเหนือ เหนือ
เหนือ เหนือทุกๆ อย่างในสามโลกธาตุ เหนือหมด แล้วอะไรจะมีคุณค่า ไม่มีอะไรมีคุณค่ากว่า
คุณธรรมในใจอันนั้นหรอก ไม่มีอะไรมีคุณค่า

แล้วเอ็งไม่เห็นคุณค่าในใจของเอ็งเลยหรือ เอ็งยังแรดๆ อยู่อย่างนั้นนะ เอ็งเป็นพระ
อรหันต์ได้อย่างไร เอ็งจะมีคุณธรรมได้อย่างไร เพราะอะไร เพราะคนถ้าไม่เห็นคุณค่าของคนอื่น
มันจะไม่พูดถึงสิ่งอื่นที่ดีงามหรอก

ไ้ไ้พระอรหันต์ แหม! ไม่พูดถึงธรรมในหัวใจของตนเลย คุณแต่สิ่งอื่นที่มีคุณค่า เงินก็มี
คุณค่า ชื่อเสียงก็มีคุณค่า ยศถาบรรดาศักดิ์ก็มีคุณค่า

เฮ้ย! มันมีคุณค่าอะไร นั่นมันหัวโขนนะ ไรสาระ

พูดถึงถ้ามันมีจริง มันไม่สงสัยไ้ แต่ถ้ามันยังสงสัยอยู่นี้ โดยทั่วไปเขาไม่สงสัยในตัวเขา
เขาพยายามจะเคลมให้มันเป็นจริง แต่ถ้าโดยข้อเท็จจริง นักปราชญ์นะ

“แต่เพราะมันยังสงสัยอยู่ เพราะไม่เชื่อ แต่ไม่รู้ว่าจะสงสัยเรื่องอะไร”

ก็สงสัยเรื่องกิเลสไ้ ก็กิเลสมันทำให้สงสัย กิเลสมันแหละ เพราะมันไม่ชัดเจน

แต่ถ้าธรรมะมันแจ่มแจ้ง วิปัสสนาคือความรู้แจ้ง รู้แจ้ง รู้แจ้ง

รู้แจ้งทำอย่างไร

รู้แจ้งก็พิจารณาซ้ำ จับให้ได้ ถ้าจับไม่ได้ พิจารณาแล้วมันไม่ชัดเจน พุทโธ อานาปานสติ ทำสิ่งใดก็แล้วแต่ กลับมาที่พุทโธนี้ แล้วจะเห็นเลยว่าคุณค่าของพุทโธ คุณค่าของสัมมาสมาธิ มันจะมีคุณค่าแค่ไหน

ถ้าไม่มีสัมมาสมาธิเป็นพื้นฐาน โลกุตตรธรรมเกิดไม่ได้ ภาวนามยปัญญา ปัญญาใน พระพุทธศาสนาเกิดไม่ได้ สิ่งที่น่าแปลกใจปากและนั่นนะ นั่นมันทฤษฎี นั่นมันปริยัติ

แต่ถ้ามันเป็นจริงๆ คีล สมาธิ ปัญญา

สมาธิเป็นพื้นฐาน เพราะสมาธิชนะตนเอง ทำให้ตัวตนของตนเบาลง เวลาคิด เวลา พิจารณาไปมันถึงเป็นธรรม

ถ้ามันคิดโดยตัวตนของมัน ตัวเราจิตนิสัยมันชอบอย่างไร มันคิดอย่างนั้นนะ แล้วพระ อรหันต์อะไร พระอรหันต์ชอบตามความคิดใช่ไหม พระอรหันต์มันต้องฆ่ากิเลสสิ มันตัด สังโยชน์ขาด ขาด ขาด

แล้วขาดอย่างไร

ขาดอย่างไรก็ในพระไตรปิฎกไง ดั่งแขนขาดไง คนตัดแขนขาดไม่รู้ว่าจะขาดได้อย่างไร เป็นพระโสดาบันมันจะขาดมากเลย อืม! ไซ้ คูสิ หลวงปู่ขาว โห่ลงขอต ยังรู้สึกสำนึกบุญคุณเขา เลย สถานที่ที่เป็นที่แค่ประพฤติปฏิบัติยังมีคุณค่าขนาดนั้น

นี่พูดถึงว่า กลับมาที่พุทโธ กลับมาที่อานาปานสติ กลับมาทำสมาธิให้ชัดเจน แล้ว กลับมาพิจารณาใหม่

พอพิจารณาไปแล้ว ถ้ามันพิจารณาไปได้มันก็เป็นวิปัสสนา แล้วถ้ามันพิจารณาไปได้ แต่มันจิตมันซัด นั่นแหละสัญญา ถ้าสัญญา กลับมาที่สัมมาสมาธิ ทำซ้ำแล้วซ้ำเล่าๆๆ ตรวจสอบตนเองอย่างนั้น

แล้วให้ตรวจสอบจนที่ว่าไอ้สงสัย ไอ้ที่ว่าสงสัยไม่รู้ว่าจะสงสัยอะไร มันจะรู้เลย มันรู้ว่าอะไร ที่สงสัย อะไรที่ไปแล้ว อะไรที่เหลืออยู่ อะไรที่ขาดไป มันเห็นหมดนะ อะไรที่ตายไป แล้วอะไรที่ อยู่ แล้วผลมันคืออะไร แล้วมันเป็นอย่างไรต่อไป ชัดๆ

แฮม! นักวิทยาศาสตร์ทางโลกเขายังขัดของเขา ไข่เรานี่ แฮม! นักธรรมะนะ แล้วปฏิบัติเพื่ออริยมุมิ มันไม่ขัดได้อย่างไร มันต้องชัดเจน เป็นปัจเจกตัง เป็นสันติภูมิโก ไม่โกหกใคร ไม่โกหกตัวเองเพราะตัวเองต้องการความจริง เราต้องการความจริงนะ เราไม่ต้องการของปลอม และไม่ต้องการของโกหก เราไม่โกหกตนเอง

เราชมตรงนี้ ชมตรงที่ว่าไม่เข้าข้างตัวเอง ไม่เข้าข้างกิเลส เข้าข้างธรรมะ ถ้าเข้าข้างธรรมะ กลับมาที่พุทโธ กลับมาที่อานาปานสติ กลับมาทำความสงบของใจมากขึ้น แล้วกลับไปพิจารณาใหม่ ทำซ้ำอยู่อย่างนั้น ทำซ้ำจนกว่าเวลาผ่านไป พุดได้ชัดๆ เลย มันเป็นอย่างนั้น มันเป็นอย่างนั้น มันชัดเจน นั่นไง ปัจเจกตัง สันติภูมิโก ธรรมะอยู่ที่ปัจเจกตัง อยู่ที่สันติภูมิโก รู้จำเพาะตน แล้วรู้ชัดๆ รู้ชัดๆ แล้วจากใจดวงหนึ่งสู่ใจดวงหนึ่ง จะสนทนากับครูบาอาจารย์ สนทนาได้ชัดเจนมาก นี่พุดถึงขอให้ประพฤติปฏิบัติได้ตามความเป็นจริง จบ

ถาม : ข้อ ๒๕๑๐. เรื่อง “อาการเจ็บที่อกหลังออกจากสมาธิ”

กราบนมัสการหลวงพ่อก่อน หนูเพิ่งจะเริ่มนั่งสมาธิทุกวันได้ไม่นานนัก ก็เริ่มพอละรู้วิธีเข้าสมาธิอยู่บ้าง แต่ยังไม่ทราบวิธีออกจากสมาธิที่ถูกต้อง

มีอยู่วันหนึ่งหนูคิดว่าหนูออกจากสมาธิแบบพรวดพราดโดยไม่ตั้งใจ เพราะหนูมีอาการเจ็บอกหลังจากนั่งสมาธิเสร็จ คือหนูเป็นโรคภูมิแพ้อากาศ เวลาจามจะไม่สามารถกลืนได้ หนูเลยจามออกมาในขณะที่จิตกำลังระลึกลงในกายอยู่ จิตหนูก็ตกใจ แต่ตอนนั้นก็ไม่ว่าจิตถอน หนูก็รู้สึกงง แล้วก็มีอาการเจ็บบริเวณหน้าอกเหมือนเวลาหายใจไม่ค่อยสะดวก และหัวใจเต้นแรงมาก แล้วหลังจากนั้นหนูก็เข้าสมาธิไม่ได้ ๒ วันติด พอวันที่ ๓ ก็เข้าสมาธิได้ปกติ

หลังจากนั้นเมื่อวานก็มีเหตุการณ์ที่เจ็บหน้าอกหลังออกจากสมาธิอีก หนูจึงมาคิดย้อนกลับไป ปรากฏว่าเหตุการณ์ทั้ง ๒ เกิดขึ้นหลังจากที่หนูออกจากสมาธิแบบรีบๆ วันนี้หนูจึงระวังในการออกเป็นพิเศษ (วันนี้หนูลองเข้าสมาธิแบบใช้สติไล่ตามความคิดคะ) ก็คือหลังจากจิตหลุดเข้าไป หนูไม่กล้าทำอะไร ก็ปล่อยให้มันอยู่อย่างนั้น กำหนดตัวไว้ไว้ ผ่านไปสักระยะก็มีความคิดแวบเข้ามา หนูเอะใจว่าจิตอาจจะเริ่มถอนตัว จึงสังเกตดู เห็นจิตที่เคยหลุดตัวอยู่เริ่มคลายออกและรู้สึกตื่นขึ้นมา ก็เลยตั้งสติบอกตัวเองว่าจิตกำลังถอนแล้ว ก็ดูมันสักพัก พอตื่นขึ้นมาสงบอยู่ระดับที่พอระลึกถึงกระดูก หนูก็พิจารณากรรมฐาน ๕ นิดหน่อย (แต่มีความรู้สึก

ว่าเหมือนกับยังเป็นสัญญาอยู่) พอพิจารณาเสร็จก็กำหนดว่าจะออกจากสมาธิแล้ว ในระหว่างช่วงเวลารอตอนนั้นก็ทบทวนว่า

๑. วันนี้เรานั่งบริเวณไหน ท่าไหน หันหน้าไปทางไหน หันหน้าเข้าไปทางแสงไฟหรือนั่งหลบแสงไฟ

๒. เรากำหนดกิจกรรมอะไร ได้ตามจิตตอย่างไร แต่ครั้งก็มีอุปสรรค เราใช้ปัญญาอะไรจึงผ่านเข้ามาสงบได้

๓. เมื่อจิตเริ่มถอนมีลักษณะอย่างไร และเมื่อจิตถอนแล้วมีลักษณะอย่างไร ต่างกันอย่างไร พอนึกเสร็จก็ลืมตา แล้วเจริญสติพุทโธตามปกติ

คำถาม

หนูออกจากสมาธิวิธีถูกไหมคะ และเวลาที่รู้สึกว่จิตมันคลายออกคือจิตถอนออกมาเอง หนูเข้าใจถูกไหมคะ กราบขอบพระคุณ

ตอบ : นี่พูดถึงเวลานั่งสมาธิแล้วมันมีโรคภูมิแพ้ใจ เวลาเป็นสมาธิแล้วจิตจามในสมาธิมันออกมา ก็เลยรู้สึกเจ็บอกแล้วเข้าไม่ได้หลายวัน แต่พิจารณาแล้วมันก็ดีขึ้น แล้วเวลาจิตมันสงบได้ ถ้าจิตมันสงบนะ พุทโธก็ได้ ปัญญาอบรมสมาธิก็ได้ถ้ามันสงบเข้าไป เวลาสงบเข้าไปแล้ว เวลาออกก็รู้สึกตัวไวเฉยๆ แล้วจิตมันจะคลายออกมา

คำว่า “คลายออกมา” ถ้าจิตสงบ จิตมันสงบเข้ามา มันจะปล่อยความรู้สึกร่างกายนี้ คือจิตมันจะเป็นหนึ่งโดยที่ไม่รับรู้ มันสักแต่ว่ารู้ในตัวมันเอง มันไม่รับรู้สิ่งภายนอก แล้วเวลาจะออกจากสมาธิ เราก็เริ่มรู้สึกตัวออกมาไง ความออกจากสมาธิคือรู้สึกตัวออกมาเรื่อยๆ คือขยายความรู้สึกออกไป นี่คือการออกจากสมาธิ

เวลาเข้าสมาธิจิตมันหดเข้ามา แต่มันหดไม่ได้ก็ใช้คาบกิจกรรม กิจกรรมจนมันเข้าไปเป็นสมาธิไง แต่เวลาจะออกนะ เราก็ตั้งสติไว้สิ แล้วความรู้สึกให้มันแผ่ออกไป

นี่มันไม่ใช่ เวลาคิดนะ หนึ่ง เวลาเรานั่งท่าไหน นั่งแบบไหน

ไอนั่งท่าไหน นิ่งแบบไหน นี่หลวงตาเวลาท่านเข้าสมาธิ แล้วเวลาจิตของท่านกิเลสมัน รุมเร้า ต้องใช้ปัญญาพิจารณามาก มันต้องใช้กำลังมาก ท่านบอกว่าวันนั้นลงสมาธิได้ จิตมัน บอบช้ำ บอบช้ำคือมันเหนื่อยมาก ร่างกายมันบอบช้ำ เวลาออกจากสมาธิ ท่านออกมาแล้ว จากที่มันสักระหว่าง สักแต่กำหนด กำหนดรู้โดยตัวมันเอง สักแต่ว่า ไม่รับรู้สิ่งใด แล้วมันแผ่ ออกมา คือมันรับรู้ออกมาจากเส้นประสาท รับรู้ถึงเรื่องร่างกายนี้ พอรับรู้ร่างกายนี้จนชัดเจน แล้ว ท่านถึงมาจับขาท่านให้เลือดลมมันเดินให้ดี แล้วท่านถึงยืดขาท่านออกไป

ไอนั่งที่ว่ายืดขาออกไป มันออกจากสมาธิแล้ว

ไอนี้มันนั่งบอกว่า หนึ่ง นั่งท่าไหน นอนท่าไหน สอง กำหนดอะไร

ไอนี้มันเป็นคำบริกรรม มันเป็นวิธีการเข้าสมาธิ มันเป็นวิธีการเข้าสมาธิ แล้วเราก็จะไป กำหนดที่วิธีการ มันอยู่ข้างนอก จิตมันสงบเข้ามาเป็นตัวของมันเอง

เดี่ยวพูดไปจะงงใหญ่ซะเนี่ย

เวลาจิตมันพุทโธๆ คือวิธีการ นี่วิธีการนั่งสมาธิ วิธีการบริกรรม วิธีการที่ให้จิตมันเข้า เป็นสมาธิ เวลาจิตจะออกจากสมาธิก็กำหนดตัวมันเองนั่นแหละ กำหนดตัวจิตนี้ แล้วให้จิตมัน รับรู้ พอรับรู้ออกไป คือมันจะขยายตัวออกไป นี่คือถอน นี่ถอนจิตออก

ไม่ใช่ว่า หนึ่ง นั่งท่าไหน อ้อ! อย่างนี้ก็บอก ตอนเข้านั่งท่านข้าวจานกระเบื้องหรือจาน เซรามิกหรือจะเป็นจานสังกะสี ในข้าวเป็นข้าวกล้องหรือข้าวขาว ข้าวขาวจะกินแกงเผ็ดหรือ แกงเขียวหวาน แล้วขนมหวานมันคืออะไร มันกินข้าวมาตั้งแต่เมื่อเช้านี้เนี่ย นี่มันออกไกล เกินไป นี่พูดถึงคำตอบนะ ไอนั่งที่ว่ายืดขาออกไป นี่มันพูดถึงภาพนิมิตไปแล้ว

แล้วเวลาจิตถอนออกมาแล้ว ๓. เมื่อจิตถอนออกมาแล้วมีลักษณะอย่างไร

อันนี้มันถอนออกมาแล้ว ไม่ต้องไปตรวจสอบขนาดนั้น เวลาเข้าสมาธิคือเป็นสมาธิแล้ว ถ้ามันไม่เข้าสมาธิ ไม่ต้องไปถอนหรอก มันไม่มีสมาธิ ไม่ต้องถอน เวลาถ้ามันไม่เป็นสมาธิ มัน คือมันไม่เป็นสมาธิ นี่มันเป็นความคิดทั้งนั้นนะ

เวลาเข้าเป็นสมาธิคือสมาธิ เวลาถอนก็คลายตัวออก คลายตัวคือรับรู้แผ่ฐานออกมา

เวลามันเข้า มันเข้าจนสักแต่ว่านะ เจียบหมดนะ แล้วเวลาออกก็ให้มันรับรู้ออกไป ขยับตัวออกไป คือเหมือนไฟฟ้าเวลามันหดเข้ามา แล้วแผ่ออกไป นี่คือสมาธิ

แล้วที่ว่าปัญญาฯ ที่ว่าออกมาทำไหนๆ มันคิดเอาเอง

เข้าออกให้มีสติสัมปชัญญะอย่างนี้

ไฉนเวลาเข้าไปแล้ว แล้วมันจาม มันเสียดอก

พอพูดจบอย่างนี้แล้ว เรายังคิดว่าที่ว่าเป็นสมาธิมันเป็นหรือเปล่า ถ้ามันเป็นสมาธิมันไม่เป็นอย่างนี้

ถ้ามันเป็นสมาธินะ ผีกัดของเรา ปฏิบัติของเรา ถ้าเป็นปัญญาอบรมสมาธิ มันตัดเรื่องอะไรต่างๆ ก็ทำได้อย่างนั้น ถ้าพุทโธๆ หรืออานาปานสติมันจะสักแต่ว่ารู้เลย สมาธิคือหนึ่งเดียว

ไฉนมันสอง อารมณ์กระทบใจ มันยังไม่เป็นหนึ่ง เวลาเป็นหนึ่งขึ้นมา เวลามันจะออกมันก็ขยายออก จากหนึ่งก็ให้เป็นสอง จากสองมันก็จบ จบมันก็ออก ออกก็แผ่เมตตา แผ่เมตตาซะ สัพเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลาย ข้าพเจ้านั่งปวดเจ็บอยู่เนี่ย เป็นสมาธิ แผ่เมตตาเจ็บปวดแก่สัตว์ทั้งหลายด้วย แผ่เมตตาซะ เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข สัพเพ สตฺตาไฉ

นี่พูดถึงการปฏิบัติเนาะ นี่การถอนสมาธิ ถ้ามันทำได้จริงนะ ทำอย่างนี้

ไฉนมันคิดออกไป มันเป็นวิธีการแล้ว

คือจิตมันหดเข้ามาเป็นสมาธิมันรู้เลยละ แล้วเวลาจะออกให้มันกระจายออกไป คือความรู้สึกให้มันขยายออกไป ว่าอย่างนั้นเถอะ ความรู้สึกขยายออกไป รับรู้หมด แล้วก็ออก แล้วก็ลุก แล้วก็จบ เอวัง